

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 15. MENUJU REALITA DI DALAM YANG TAK TERSENTUH  
CHAPTER 15. ENTERING THE INNER CENTERING

18 November 1972 pm di Woodlands, Bombay

22. BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, TERTRASFORMASIKANLAH (TERUBAHLAH).
23. RASAKAN SUATU BENDA DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA BENDA LAIN SELAIN BENDA INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG KEHADIRAN BENDA DAN PERASAAN KETIDAK-HADIRAN BENDA ITU, PAHAMI.
24. KETIKA SUASANA HATI MENENTANG (DONGKOL ATAU JENGKEL) PADA SESEORANG ATAU MENYENANGI SESEORANG MUNCUL, JANGAN MENEMPATKAN SUASANA HATI ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.

- 
22. LET ATTENTION BE AT A PLACE WHERE YOU ARE SEEING SOME PAST HAPPENING, AND EVEN YOUR FORM, HAVING LOST ITS PRESENT CHARACTERISTICS, IS TRANSFORMED.
  23. FEEL AN OBJECT BEFORE YOU. FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS BUT THIS ONE. THEN, LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING AND THE ABSENCE-FEELING, REALIZE.
  24. WHEN A MOOD AGAINST SOMEONE OR FOR SOMEONE ARISES, DO NOT PLACE IT ON THE PERSON IN QUESTION, BUT REMAIN CENTERED.

Salah satu tantrik agung di zaman ini, George Gurdjieff, berkata bahwa identifikasi adalah satu-satunya dosa. Sutra berikut ini, sutra ke sepuluh tentang pemusatan - yang kita akan alami malam ini – berhubungan dengan identifikasi. Jadi pertama-tama jadilah mengerti sejelas-jelasnya apa artinya identifikasi.

Engkau pernah sebagai anak kecil; sekarang engkau tidak lagi anak kecil. Seseorang menjadi muda, seseorang menjadi tua, dan masa kecil menjadi masa lalu. Masa muda telah pergi, tetapi engkau masih teridentifikasi dengan masa kecilmu. Engkau tidak bisa melihatnya seperti itu terjadi pada orang lain; engkau tidak bisa menjadi saksi untuk itu. Setiap kali engkau melihat masa kecilmu, engkau tidak terpisah darinya, engkau menyatu dengannya. Setiap kali seseorang mengingat masa mudanya, dia menyatu dengannya.

Sungguh, sekarang itu hanyalah mimpi. Dan jika engkau dapat melihat masa kecilmu sebagai satu mimpi, sebagai sebuah film yang diputar di depanmu dan engkau tidak teridentifikasi dengannya, engkau hanya seorang saksi, engkau akan mendapatkan

pengertian yang sangat halus tentang dirimu sendiri. Jika engkau melihat masa lalumu sebagai sebuah film, sebagai satu mimpi - engkau bukan bagian dari itu, engkau ada diluar dari itu ... dan sesungguhnya engkau di luar - maka banyak hal akan terjadi. Jika engkau berpikir tentang masa kecilmu, engkau tidak berada di dalamnya - engkau tidak bisa. Masa kecil ini hanya kenangan, hanya kenangan masa lalu. Engkau tetap menjauh dan melihatnya. Engkau berbeda: engkau adalah seorang saksi. Jika engkau dapat merasakan penyaksian ini dan kemudian melihat masa kecilmu sebagai satu film di layar, banyak hal yang akan terjadi.

Satu: jika masa kecil telah menjadi satu mimpi yang dapat engkau lihat, maka apapun engkau sekarang akan menjadi mimpi di hari berikutnya. Jika engkau masih muda, maka masa mudamu akan menjadi mimpi. Jika engkau tua, maka masa tuamu juga akan menjadi mimpi. Suatu hari engkau seorang anak kecil; sekarang masa kecilmu telah menjadi satu impian dan engkau dapat mengamati hal itu.

Ini baik untuk memulai dengan masa lalu. Amatilah masa lalu dan lepaskan dirimu darinya; jadilah saksi. Kemudian amatilah masa depan, apapun yang engkau bayangkan tentang masa depan, dan jadilah saksi juga tentang hal itu. Kemudian engkau dapat mengamati saat ini dengan sangat mudah, karena engkau pun tahu bahwa apapun yang ada sekarang adalah masa depan di hari kemarin, dan besok ia akan menjadi masa lalu. Tetapi penyaksianmu tidak pernah masa lalu, tidak pernah masa depan. Kesadaran penyaksianmu adalah kekal; ia bukan bagian dari waktu. Itulah mengapa semuanya yang terjadi dalam waktu menjadi sebuah mimpi.

Ingatlah ini juga: setiap kali engkau bermimpi sesuatu di malam hari engkau menjadi teridentifikasi dengannya, dan engkau tidak pernah bisa mengingat dalam mimpimu bahwa ini adalah mimpi. Hanya di pagi hari, ketika engkau telah terbangun dari mimpi, engkau mengingat bahwa itu adalah mimpi dan bukan kenyataan. Mengapa? Karena engkau menjauh, tidak ada lagi di dalamnya. Maka ada jarak. Ada jarak disana dan engkau dapat melihat bahwa itu adalah mimpi.

Tapi apakah seluruh masa lalumu? Jarak itu ada, celah itu ada. Cobalah untuk melihatnya sebagai mimpi. Sekarang itu adalah satu mimpi; sekarang itu tidak lebih dari sebuah mimpi, karena sama seperti mimpi menjadi kenangan, masa lalumu telah menjadi hanya kenangan. Engkau tidak dapat membuktikan benar-benar bahwa apapun yang engkau pikirkan sebagai masa kecilmu adalah nyata atau hanya mimpi. Hal ini sulit untuk dibuktikan. Mungkin itu hanya mimpi, mungkin itu nyata. Ingatan tidak bisa mengatakan apakah itu nyata atau mimpi. Psikolog mengatakan bahwa orang-orang tua kadang-kadang bingung antara apa yang mereka telah mimpikan dan apa yang nyata.

Anak-anak selalu bingung. Di pagi hari, anak-anak kecil tidak bisa membedakan. Apapun yang telah mereka lihat dalam mimpi itu tidak nyata, tetapi mereka mungkin menangis karena mainannya hancur di dalam mimpi. Dan engkau juga, untuk beberapa saat setelah tidur terhenti, masih dipengaruhi oleh impianmu. Jika seseorang telah membunuhmu dalam mimpi, meskipun tidurmu terhenti dan engkau terjaga, jantungmu masih berdenyut cepat, sirkulasi darahmu sangat cepat. Engkau mungkin masih berkeringat, dan rasa takut yang halus masih melayang di sekitarmu. Sekarang engkau terjaga dan mimpimu telah berlalu, tetapi engkau akan memerlukan beberapa menit untuk merasa bahwa itu hanya mimpi dan tak ada yang lain. Ketika engkau bisa merasakan bahwa itu adalah mimpi, maka engkau keluar darinya dan tidak ada lagi rasa takut.

Jika engkau dapat merasakan bahwa masa lalu itu hanyalah mimpi - engkau tidak menyorotinya dan memaksakan pendapat bahwa masa lalu itu hanya mimpi, itu adalah akibatnya - jika engkau dapat mengamati ini; jika engkau dapat menyadari hal itu tanpa terlibat di dalamnya, tanpa teridentifikasi dengannya; jika engkau dapat berdiri menjauh dan melihatnya, ia akan menjadi mimpi. Apa pun yang dapat engkau lihat sebagai saksi adalah mimpi.

Itulah mengapa Shankara dan Nagarjuna bisa mengatakan bahwa dunia ini hanyalah mimpi. Bukan berarti itu adalah sebuah mimpi; mereka bukan orang dungu, bukan orang tolol yang mengatakan bahwa dunia ini sebenarnya adalah mimpi. Yang mereka maksudkan dengan mengatakan ini adalah bahwa mereka telah menjadi saksi. Bahkan ke dunia ini yang begitu nyata, mereka telah menjadi saksi. Dan begitu engkau menjadi saksi dari apapun, itu menjadi mimpi. Itu adalah alasan mengapa dunia ini disebut MAYA, satu ilusi. Ini tidak berarti bahwa ia tidak nyata, tapi bahwa orang dapat menjadi saksi terhadapnya. Dan setelah engkau menjadi saksi - sadar, menyadari sepenuhnya - semuanya jatuh seperti sebuah mimpi untukmu, karena ruang itu ada dan engkau tidak teridentifikasi dengannya. Tetapi kita terus teridentifikasi.

Hanya beberapa hari sebelumnya saya membaca "PENGAKUAN" (CONFESSIONS) karangan Jean Jacques Rousseau. Ini adalah buku yang langka. Ini benar-benar buku pertama dalam sastra dunia di mana seseorang menelanjangi dirinya, benar-benar telanjang. Apapun dosa yang telah dia lakukan, apapun pelanggaran susilanya, ia membuka dirinya sendiri, benar-benar telanjang. Tapi jika engkau membaca PENGAKUAN dari Rousseau engkau terikat untuk merasa bahwa ia menikmatinya; ia merasa sangat gembira. Berbicara tentang dosa-dosanya, berbicara tentang perilaku asusilanya, ia merasa gembira. Sepertinya ia menikmatinya dengan suka cita. Pada awalnya, dalam bab pendahuluan, Rousseau mengatakan, "Ketika hari penghakiman terakhir akan datang, saya akan berkata kepada Tuhan, kepada yang Mahakuasa, 'Engkau tidak perlu memikirkanku. Baca buku ini dan engkau akan tahu segalanya. '"

Tidak ada seorangpun sebelumnya pernah mengaku begitu jujur. Dan di akhir buku ini ia berkata, "Tuhan Maha Kuasa, Tuhan yang kekal, penihilah satu-satunya keinginan saya. Saya telah mengakui segalanya; sekarang biarkan satu kerumunan besar berkumpul untuk mendengarkan pengakuan saya. "

Jadi wajar saja jika orang mengira bahwa ia mungkin telah mengakui beberapa dosa juga yang tidak pernah dilakukannya. Dia terasa begitu gembira dan dia menikmati semuanya. Dia telah menjadi teridentifikasi. Dan hanya ada satu dosa yang belum ia akui - dosa karena teridentifikasi. Dengan apapun dosa yang ia lakukan atau tidak lakukan ia teridentifikasi, dan itu adalah satu-satunya dosa bagi mereka yang benar-benar tahu bagaimana pikiran manusia berfungsi.

Ketika untuk pertama kalinya ia membacakan pengakuannya di tengah sekelompok kecil cendekiawan, ia berpikir bahwa sesuatu yang dashyat akan terjadi, karena ia adalah orang pertama yang mengaku begitu jujur, seperti yang dikatakannya. Para cendekiawan mendengarkan, dan mereka menjadi semakin lama semakin bosan. Rousseau merasa sangat gelisah karena ia pikir sesuatu yang ajaib akan terjadi. Ketika dia selesai, mereka semua merasa lega, tapi tidak ada yang mengatakan apa-apa. Ada keheningan selama beberapa saat. Hati Rousseau hancur. Ia berpikir bahwa ia telah menciptakan hal yang sangat revolusioner, dashyat, bersejarah, dan yang ada hanya keheningan. Semua orang hanya berpikir tentang bagaimana untuk menjauh dari situ.

Siapa yang tertarik akan dosamu kecuali dirimu sendiri? Tidak ada yang tertarik akan kebaikanmu, tidak ada yang tertarik akan dosamu. Manusia itu demikian sehingga ia menjadi gembira, ia menjadi diperkuat egonya, oleh kebajikan dan oleh dosa-dosanya juga. Setelah menulis PENGAKUAN, Rousseau mulai berpikir dirinya adalah seorang bijak, seorang suci, karena ia telah mengaku. Tetapi dosa dasarnya tetap. Dosa dasarnya adalah teridentifikasi dengan kejadian yang terjadi di dalam waktu. Apapun yang terjadi di dalam waktu itu seperti mimpi, dan kecuali engkau melepaskan diri darinya, tidak teridentifikasi dengannya, engkau tidak akan pernah tahu apakah kebahagiaan itu.

Identifikasi adalah penderitaan; tidak teridentifikasi adalah kebahagiaan. Teknik kesepuluh ini berkaitan dengan identifikasi.

Sutra Kesepuluh:

BIARKAN PERHATIAN DI SUATU TEMPAT DIMANA ENKAU MELIHAT BEBERAPA KEJADIAN MASA LALU, DAN BAHKAN WUJUDMU, YANG TELAH KEHILANGAN SIFATNYA KINI, TERTRASFORMASIKANLAH (TERUBAHLAH).

Engkau sedang mengingat masa lalumu – kejadian manapun. Masa kecilmu, hubungan cintamu, kematian ayah atau ibumu ... apa pun. Lihatlah itu, tapi jangan terlibat di dalamnya. Ingatlah itu seolah-olah engkau sedang mengingat kehidupan orang lain. Dan ketika kejadian ini sedang difilmkan lagi, di layar lagi, jadilah penuh perhatian, sadar, menjadi saksi, tetaplah menjauh. Sosokmu yang lampau akan berada di dalam film, dalam cerita.

Jika engkau mengingat hubungan cintamu, cinta pertamamu, engkau akan berada di sana dengan kekasihmu; sosokmu yang lampau akan berada di sana dengan kekasihmu. Engkau tidak dapat mengingat sebaliknya. Lepaskanlah dari sosokmu yang lampau. Lihatlah seluruh fenomena seperti jika orang lain yang sedang mencintai orang lain, seolah-olah semuanya bukan milikmu. Engkau hanya saksi, seorang pengamat.

Ini adalah teknik yang sangat, sangat mendasar. Ini telah banyak digunakan, terutama oleh Buddha. Ada banyak bentuk teknik ini; engkau dapat menemukan caramu sendiri untuk melakukannya. Misalnya, ketika engkau hampir tertidur di malam hari, hampir siap untuk jatuh ke dalam tidur, putarlah kembali memorimu sepanjang hari. Jangan mulai dari pagi hari. Mulailah tepat dari tempat engkau berada, hanya di tempat tidur – benda terakhir - dan mundurlah. Kemudian mundur lagi, langkah demi langkah, sampai ke pengalaman pertama di pagi hari ketika engkau pertama kali terjaga. Kembalilah, dan ingatlah terus bahwa engkau tidak terlibat.

Misalnya, pada sore harinya seseorang menghinaamu. Lihatlah dirimu sendiri, sosokmu sendiri, dihina oleh seseorang, tetapi engkau tetap hanya sebagai pengamat. Jangan terlibat; jangan marah lagi. Jika engkau marah lagi, maka engkau teridentifikasi. Maka engkau telah melewatkan tujuan meditasi ini. Janganlah marah. Dia tidak menghinaamu, ia menghina sosokmu yang di sore hari. Sosok yang telah pergi sekarang.

Engkau hanyalah seperti suatu sungai yang mengalir: bentuk yang sedang mengalir. Di masa kecilmu, engkau memiliki satu bentuk, dan sekarang engkau tidak memiliki bentuk itu lagi; bentuk itu telah pergi. Seperti sungai, engkau berubah terus menerus. Jadi ketika di malam hari engkau bermeditasi mundur tentang kejadian seharian, ingatlah bahwa engkau saksi – janganlah menjadi marah. Seseorang memuji engkau – janganlah menjadi gembira.

Lihatlah keseluruhannya seperti jika engkau menonton suatu film biasa saja, tanpa peduli. Dan mundur itu sangat membantu, terutama untuk mereka yang memiliki masalah dengan tidur.

Jika engkau memiliki masalah dengan tidur, insomnia, tidak tidur, jika engkau merasa sulit untuk tidur, ini akan sangat membantu. Mengapa? Karena ini adalah mengistirahatkan pikiran. Ketika engkau berpikir mundur engkau menguraikan pikiran. Di pagi hari engkau mulai memutar pikiran, dan pikiran menjadi kusut di banyak hal, di banyak tempat. Belum selesai dan tak lengkap, banyak hal akan tertinggal di pikiran, dan tak ada waktu untuk menyelesaikan mereka di saat mereka terjadi.

Jadi di malam hari kembalilah (berpikir mundur). Ini adalah proses penguraian. Dan ketika engkau sampai ke pagi harinya saat engkau terbaring di tempat tidur, hal pertama di pagi hari, engkau akan kembali memiliki pikiran yang segar, sesegar yang engkau miliki di pagi hari. Dan kemudian engkau bisa tertidur seperti anak kecil.

Engkau dapat menggunakan teknik berpikir mundur ini untuk seluruh hidupmu juga. Mahavira sangat sering menggunakan teknik ini. Dan sekarang ada gerakan di Amerika yang disebut Dianetics. Mereka menggunakan metode ini dan mendapatinya sangat, sangat berguna. Gerakan ini, Dianetics, mengatakan bahwa semua penyakitmu hanyalah mabuk dari masa lalu. Dan mereka benar. Jika engkau bisa mundur dan menguraikan seluruh hidupmu, dengan penguraian itu banyak penyakit akan hilang sepenuhnya. Dan ini telah dibuktikan oleh begitu banyak kejadian yang berhasil; ada begitu banyak kasus yang berhasil sekarang.

Begitu banyak orang menderita penyakit tertentu, dan tidak ada yang membantu baik secara fisiologis, maupun medis; penyakit ini terus berlanjut. Penyakitnya tampaknya psikologis. Apa yang harus dilakukan dengannya? Mengatakan kepada seseorang bahwa penyakitnya itu adalah psikologis tidak akan membantu. Sebaliknya, mungkin malah berbahaya, karena tidak ada orang yang merasa nyaman ketika engkau memberitahunya bahwa penyakitnya adalah psikologis. Apa yang bisa dia lakukan? Dia merasa tak berdaya.

Pikiran mundur adalah metode ajaib. Jika engkau kembali perlahan-lahan – perlahan-lahan mengurai pikiran sampai saat pertama kali ketika penyakit ini terjadi - jika pelan-pelan engkau kembali ke saat engkau pertama kalinya diserang oleh penyakit ini, jika engkau dapat mengurai sampai saat itu, engkau akan tahu bahwa penyakit ini pada dasarnya adalah sekelompok hal-hal tertentu lainnya, hal-hal psikologis tertentu. Dengan berpikir mundur hal-hal itu akan muncul ke permukaan.

Jika engkau melewati saat itu ketika penyakit pertama kali menyerangmu, tiba-tiba engkau akan menjadi sadar apa faktor psikologis yang berkontribusi untuk itu. Dan engkau tidak melakukan apa-apa, engkau hanya menyadari faktor-faktor psikologis ini dan berpikir mundur. Banyak penyakit menghilang begitu saja darimu karena kelompok hal psikologis itu rusak. Bila engkau telah menjadi sadar tentang itu, maka dia tidak diperlukan lagi, engkau dibersihkan darinya, dihapuskan.

Ini adalah katarsis (memurnikan emosi) mendalam. Dan jika engkau dapat melakukannya setiap hari, engkau akan merasakan kesehatan yang baru, kesegaran baru datang padamu. Dan jika kita bisa mengajarkan anak-anak untuk melakukannya setiap hari, mereka tidak akan pernah terbebani oleh masa lalu mereka. Mereka tidak pernah perlu pergi ke masa lalu, mereka akan selalu di sini dan sekarang. Tidak akan ada yang menggantung; tidak akan ada yang membayangi mereka dari masa lalu.

Engkau dapat melakukannya setiap hari. Ini akan memberimu wawasan baru untuk berpikir mundur melalui sepanjang hari. Pikiran ingin memulai dari pagi hari, tapi ingatlah, dengan itu malah tidak ada penguraian. Sebaliknya, seluruh hal ini akan ditekankan kembali. Jika engkau mulai dari pagi hari, engkau melakukan hal yang sangat salah.

Ada banyak yang disebut “guru” di India yang menyarankan untuk melakukannya - untuk merenungkan kejadian sepanjang hari - dan mereka selalu mengatakan untuk melakukannya lagi dari pagi. Itu salah dan berbahaya, karena engkau menekankan kembali semuanya dan perangkap itu akan diperdalam. Jangan pernah memulai dari pagi sampai malam hari, selalu mundur. Hanya begitulah maka engkau dapat membersihkan semuanya, menyingkirkan semuanya. Pikiran ingin memulai dari pagi hari karena mudah: pikiran tahu itu dan tidak ada masalah. Jika engkau mulai berpikir mundur, tiba-tiba engkau akan merasa engkau telah melompat ke pagi hari dan engkau sudah mulai berpikir maju lagi. Jangan lakukan itu – sadarilah, dan mundur.

Engkau dapat melatih pikiranmu untuk mundur melalui hal-hal lain juga. Mundurlah dari 100 - 99, 98, 97 ... mundur. Mulai dari seratus sampai satu, mundur. Engkau akan merasa kesulitan karena pikiran memiliki kebiasaan untuk bergerak dari 1 ke 100, tidak pernah dari 100 ke 1.

Dengan cara yang sama engkau harus pergi mundur dengan teknik ini. Apa yang akan terjadi? Mundurlah, uraikan pikiran, engkau adalah saksi. Engkau melihat hal-hal yang terjadi padamu, tapi sekarang mereka tidak sedang terjadi padamu. Sekarang engkau hanya pengamat dan mereka sedang terjadi di layar pikiran.

Saat melakukan ini setiap hari, tiba-tiba suatu hari engkau akan menyadari pada siang hari, saat bekerja di pasar, di kantor atau di mana saja, bahwa engkau dapat menjadi saksi atas peristiwa yang terjadi sekarang. Jika engkau dapat menjadi saksi nantinya, dan melihat kembali seseorang yang telah menghinau tanpa menjadi marah tentang hal itu, mengapa tidak sekarang, apa yang saat ini terjadi?

Seseorang menghinau: apa susahnya? Engkau dapat menarik dirimu ke samping saat ini juga dan engkau dapat melihat bahwa seseorang sedang menghinau, dan engkau berbeda dari tubuhmu, dari pikiranmu, dari apapun yang sedang dihina. Engkau dapat menyaksikannya. Jika engkau dapat menjadi saksi untuk ini, engkau tidak akan menjadi marah; karena itu tidak mungkin. Kemarahan hanya mungkin bila engkau teridentifikasi. Jika engkau tidak teridentifikasi, kemarahan adalah mustahil - marah berarti identifikasi.

Teknik ini mengatakan, lihatlah pada kejadian manapun di masa lalu - wujudmu akan berada di sana. Sutra mengatakan wujudmu, bukan engkau. Engkau tidak pernah ada disana. Selalu wujudmu yang terlibat; engkau tidak pernah terlibat. Ketika engkau menghinau, engkau tidak menghina AKU. Engkau tidak bisa menghina aku, engkau hanya dapat menghina wujudnya. Wujud, yang kumiliki di sini dan sekarang untukmu. Engkau dapat menghina wujud itu dan aku dapat melepaskan diri dari wujudnya. Itulah sebabnya orang Hindu selalu bersikeras untuk terlepas dari nama dan wujud. Engkau bukanlah nama atau wujudmu. Engkau adalah kesadaran yang tahu wujud dan nama, dan kesadaran itu berbeda, sama sekali berbeda.

Tetapi ini sulit. Jadi mulailah dengan masa lalu, maka itu menjadi mudah, karena kini, hal masa lalu tidaklah mendesak. Seseorang menghinau dua puluh tahun yang lalu, jadi tidak ada yang mendesak di dalamnya. Pria itu mungkin telah meninggal dan semuanya selesai.

Ini hanya urusan yang sudah berakhir, selesai di masa lalu; mudah untuk menyadarinya. Tapi begitu engkau bisa menyadarinya, tidak ada kesulitan dalam melakukan hal yang sama dengan apa yang terjadi di sini dan sekarang.

Tetapi untuk memulai dari sini dan sekarang itu sulit. Masalahnya adalah begitu mendesak dan begitu dekat sehingga tidak ada ruang untuk bergerak. Sulit untuk menciptakan ruang dan menjauh dari kejadian tersebut. Itulah sebabnya sutra mengatakan untuk memulai dengan masa lalu: melihat wujudmu sendiri, melepaskan, berdiri menjauh dan berbeda, dan berubah melaluinya.

Engkau akan berubah melaluinya karena itu adalah pembersihan yang dalam, sebuah penguraian. Kemudian engkau bisa tahu bahwa tubuhmu, pikiranmu, keberadaanmu dalam waktu bukanlah kenyataan dasar milikmu. Kenyataan yang kukuh itu berbeda. Peristiwa datang dan pergi melewatinya tanpa menyentuhnya sedikit pun. Engkau tetap tidak bersalah, utuh; engkau tetap perawan. Semua kejadian berlalu, seluruh kehidupan berlalu: baik dan buruk, keberhasilan dan kegagalan, pujian dan celaan - semuanya berlalu. Penyakit dan kesehatan, masa muda dan usia tua, kelahiran dan kematian - semuanya berlalu, dan engkau tak tersentuh olehnya.

Tetapi bagaimana untuk mengetahui kenyataan yang utuh ini dalam dirimu? Itulah tujuan dari teknik ini. Mulailah dari masa lalu. Ada jarak ketika engkau melihat masa lalumu; cara pandang itu menjadi mungkin. Atau lihatlah masa depan. Tapi untuk melihat masa depan itu sulit. Hanya bagi sedikit orang saja mengamati masa depan itu tidak sulit – bagi penyair, bagi orang-orang dengan imajinasi yang dapat melihat ke masa depan seolah-olah mereka sedang melihat realitas. Tapi biasanya masa lalu adalah baik untuk digunakan; engkau dapat melihat ke masa lalu. Untuk orang yang masih muda mungkin itu baik untuk melihat ke masa depan. Hal ini lebih mudah bagi mereka untuk melihat ke masa depan karena masa muda adalah berorientasi masa depan.

Untuk orang-orang tua tidak ada masa depan kecuali kematian. Mereka tidak bisa melihat ke masa depan; mereka takut. Itulah mengapa orang tua selalu mulai berpikir tentang masa lalu. Mereka selalu pergi lagi dan lagi ke kenangan mereka, tapi mereka melakukan kesalahan yang sama. Mereka mulai dari masa lalu menuju keadaan mereka sekarang - itu salah, mereka harus berpikir mundur.

Jika mereka bisa pergi mundur berkali-kali, perlahan-lahan mereka akan merasa bahwa seluruh masa lalu mereka hanyut dari mereka. Dan kemudian seseorang bisa mati tanpa masa lalu melekat padanya. Jika engkau bisa mati tanpa masa lalu melekat padamu, engkau akan mati secara sadar; engkau akan mati dengan sadar sepenuhnya. Maka kematian bukanlah kematian untukmu. Sebaliknya, kematianmu akan menjadi pertemuan dengan kekekalan.

Bersihkanlah seluruh kesadaran kedalaman masa lalu, dan kesadaranmu akan berubah melaluinya. Cobalah ini. Metode ini tidak terlalu sulit, hanya usaha yang terus menerus diperlukan; tidak ada kesulitan dalam metode ini. Hal ini sederhana, dan engkau dapat mulai dengan harimu. Malam ini di atas tempat tidurmu berpikirlah mundur, dan engkau akan merasa sangat indah, engkau akan merasa sangat bahagia. Dan kemudian keseluruhan hari akan berlalu. Tapi jangan terburu-buru, lewatilah itu dengan lambat sehingga tidak ada yang terlewatkan. Rasanya sangat aneh, karena banyak hal akan muncul di depan matamu. Banyak hal yang benar-benar luput saat melewati hari karena engkau terlalu

banyak terlibat. Tapi pikiran terus mengumpulkan bahkan ketika engkau tidak menyadarinya.

Engkau sedang melewati jalan. Seseorang bernyanyi, tapi engkau mungkin tidak memerhatikannya. Engkau mungkin bahkan tidak menyadari bahwa engkau telah mendengar suaranya, begitu lewat di jalan. Tapi pikiran telah mendengar dan merekamnya. Kini ia akan melekat; akan menjadi beban yang tidak perlu bagimu. Jadi kembalilah, tapi lakukanlah dengan sangat lambat, seolah-olah sebuah film sedang ditampilkan kepadamu dalam gerakan sangat lambat. Kembalilah dan lihatlah detilnya, dan kemudian satu harimu akan terlihat sangat, sangat lama. Ini sesungguhnya karena untuk pikiran telah ada begitu banyak informasi, dan pikiran telah mencatat segalanya. Sekarang kembalilah.

Perlahan-lahan engkau akan menjadi mampu untuk mengetahui segala sesuatu yang telah direkam. Dan sekali engkau bisa kembali, itu adalah seperti tape recorder: itu akan dihapus. Pada saat engkau akan mencapai pagi harinya, engkau akan tertidur, dan kualitas tidurmu akan berbeda - itu akan menjadi meditatif. Kemudian lagi, di pagi hari ketika engkau merasa bahwa engkau telah terbangun, jangan buka matamu segera. Berpikirlah mundur ke malam sebelumnya.

Ini akan sulit pada awalnya. Engkau mungkin maju selangkah. Beberapa bagian, beberapa fragmen dari mimpi yang engkau mimpikan sebelum tidur berakhir mungkin datang ke pikiranmu. Tetapi perlahan-lahan, dengan upaya bertahap, engkau akan dapat menembus lebih dalam dan terus dan seterusnya, dan setelah masa tiga bulan engkau akan mampu bergerak mundur ke titik ketika engkau tertidur. Dan jika engkau bisa berpikir mundur jauh di dalam tidurmu, kualitas tidur dan bangun akan berubah sepenuhnya, karena engkau tidak bisa bermimpi; bermimpi akan menjadi sia-sia. Jika engkau bisa berpikir mundur di siang dan di malam hari, bermimpi tidak diperlukan.

Sekarang psikolog mengatakan bahwa mimpi adalah sebenarnya suatu penguraian (pikiran). Jika engkau sendiri telah melakukannya, maka tidak perlu lagi. Semua hal yang telah tergantung di pikiran, semua hal yang tetap tidak terpenuhi, tidak lengkap, berusaha untuk menyelesaikannya sendiri dalam mimpi.

Engkau lewat dan engkau telah melihat sesuatu - sebuah rumah yang indah - dan sebuah keinginan halus muncul di dalam dirimu untuk memilikinya. Tapi engkau akan pergi ke kantor dan tidak ada waktu untuk melamun, sehingga engkau hanya lewat. Engkau bahkan tidak menyadari bahwa pikiran telah menciptakan keinginan untuk memiliki rumah ini. Tapi sekarang keinginan itu tergantung di sana, ditanggguhkan, dan jika itu tidak dapat dihapus akan sulit untuk tidur.

Kesulitan tidur pada dasarnya hanya satu hal, bahwa harimu masih menggantung di atasmu dan engkau tidak dapat dibebaskan darinya. Engkau melekat padanya. Kemudian di malam hari engkau akan bermimpi bahwa engkau menjadi pemilik rumah ini - sekarang engkau tinggal di rumah ini. Saat mimpi ini datang, pikiranmu menjadi lega.

Jadi biasanya orang berpikir bahwa mimpi adalah gangguan tidur - itu benar-benar salah. Mimpi tidak mengganggu tidurmu. Mereka tidak mengganggu tidurmu, mereka benar-benar membantu; tanpa mereka engkau tidak bisa tidur sama sekali. Seperti engkau tidak dapat tidur tanpa mimpi, karena mimpimu membantu menyelesaikan hal-hal yang tidak lengkap.

Dan ada hal-hal yang tidak dapat diselesaikan. Pikiranmu terus menginginkan keinginan yang mustahil, dan mereka tidak dapat diselesaikan dalam kenyataannya, jadi apa yang harus dilakukan? Keinginan-keinginan yang tidak lengkap ini masuk ke dalam dirimu, dan mereka membuatmu berharap, mereka membuatmu berpikir. Jadi apa yang harus dilakukan? Engkau telah melihat seorang wanita cantik dan engkau tertarik padanya. Sekarang keinginan telah muncul untuk memilikinya. Ini mungkin tidak bisa, wanita itu mungkin bahkan tidak melihatmu. Jadi apa yang harus dilakukan? Mimpi akan membantumu.

Dalam mimpi engkau dapat memiliki wanita itu, dan kemudian pikiran menjadi lega. Sejauh menyangkut pikiran, tidak ada perbedaan antara mimpi dan kenyataan. Apa bedanya? Mencintai wanita dalam kenyataan dan mencintai seorang wanita dalam mimpi, apa perbedaannya bagi pikiran? Tidak ada bedanya. Atau ini mungkin perbedaannya, bahwa fenomena mimpi mungkin lebih indah, karena kemudian wanita itu tidak akan menggangu. Ini adalah impianmu dan engkau dapat melakukan apa saja, dan wanita itu tidak akan membuat masalah bagimu. Orang lain tidak ada sama sekali, engkau sendirian. Tidak ada penghalang, sehingga engkau dapat melakukan apapun yang engkau suka.

Tidak ada perbedaan bagi pikiran; pikiran tidak bisa membedakan antara apa yang mimpi dan apa yang kenyataan. Misalnya, jika engkau bisa dibuat jatuh koma selama satu tahun penuh, dan engkau terus menerus mimpi, selama satu tahun engkau tidak akan dapat merasakan dengan cara apapun, bahwa segala yang engkau lihat adalah mimpi. Itu menjadi nyata, dan mimpi akan terus berlanjut selama satu tahun.

Psikolog mengatakan bahwa jika engkau dapat menempatkan manusia dalam keadaan koma selama seratus tahun ia akan bermimpi untuk seratus tahun, tanpa untuk satu saatpun curiga bahwa apapun yang dia lakukan hanyalah satu mimpi. Dan jika ia mati ia tidak akan pernah tahu bahwa hidupnya hanya mimpi, bahwa itu tidak pernah nyata. Untuk pikiran tidak ada perbedaan: kenyataan dan mimpi keduanya sama. Jadi pikiran dapat menguraikan dirinya sendiri dalam mimpi.

Jika engkau melakukan teknik ini, maka tidak akan ada kebutuhan untuk mimpi. Kualitas tidurmu akan berubah total, karena tanpa mimpi engkau masuk ke bagian paling bawah dari keberadaanmu, dan tanpa mimpi engkau akan menjadi sadar dalam tidurmu.

Itulah yang Krishna katakan dalam Gita, bahwa sementara semua orang tertidur lelap, yogi tidak tidur, yogi terjaga. Itu tidak berarti bahwa yogi tidak tidur - dia juga tidur, tapi kualitas tidurnya berbeda. Tidurmu adalah seperti ketidak-sadaran diri yang dibius. Tidur yogi adalah relaksasi mendalam tanpa ketidaksadaran. Seluruh tubuhnya santai; setiap serat dan sel dari seluruh tubuhnya santai, dengan tidak ada ketegangan yang tersisa. Tapi dia menyadari seluruh fenomena ini.

Cobalah teknik ini. Mulai dari malam ini, cobalah, dan kemudian lakukanlah juga di pagi harinya. Dan ketika engkau merasa bahwa engkau selaras dengan teknik ini, bahwa engkau dapat menguasainya, setelah satu minggu cobalah untuk seluruh masa lalumu. Ambillah satu hari libur. Pergilah ke tempat terpencil. Akan lebih baik jika engkau berpuasa - berpuasa dan diam. Baringkan tubuhmu di pantai yang sepi atau di bawah pohon, dan bergeraklah ke masa lalu dari titik ini: Engkau berbaring di pantai merasakan pasir dan matahari, dan sekarang bergeraklah mundur. Teruslah menembus, penetrasi, penetrasi, dan mencari tahu hal terakhir yang bisa engkau ingat.

Engkau akan terkejut. Biasanya engkau tidak bisa mengingat banyak, dan engkau tidak dapat melewati penghalang di usia empat atau lima tahun. Mereka yang memiliki memori yang sangat baik mungkin bisa kembali ke penghalang di usia tiga tahun, tapi kemudian tiba-tiba satu halangan datang dan semuanya menjadi gelap. Tetapi jika engkau mencoba dengan teknik ini, perlahan-lahan engkau akan mematahkan penghalang, dan dengan sangat mudahnya engkau bisa mengingat hari pertama saat engkau lahir. Dan itu adalah pencerahan.

Kembali lagi dengan matahari dan pantaimu, engkau akan menjadi orang yang berbeda. Jika engkau berusaha lebih, engkau dapat menembus ke dalam rahim. Dan engkau memiliki kenangan tentang rahim - sembilan bulan kenangan dengan ibumu. Periode sembilan bulan itu juga tercatat dalam pikiran. Ketika ibumu tertekan, engkau telah mencatat itu karena engkau merasa tertekan. Engkau begitu terhubung dengan ibumu, begitu menyatu, menjadi satu, jadi apapun yang terjadi dengan ibumu juga terjadi kepadamu. Ketika dia marah, engkau pun marah. Ketika dia bahagia, engkau juga bahagia. Ketika dia dipuji, engkau merasa dipuji. Ketika dia sakit, engkau merasakan sakit, penderitaan, semuanya.

Jika engkau dapat menembus ke dalam rahim, sekarang engkau berada di jalur yang benar. Dan kemudian, perlahan-lahan, engkau bisa menembus lebih dalam dan engkau ingat saat pertama ketika engkau memasuki rahim.

OSHO Indonesia

Hanya karena ingatan ini, Mahavira dan Buddha bisa mengatakan bahwa ada kehidupan masa lalu, kelahiran kembali. Kelahiran kembali sebenarnya bukan sebuah prinsip, itu hanya pengalaman psikologis yang mendalam. Dan jika engkau bisa mengingat saat pertama engkau memasuki rahim ibumu, maka engkau dapat menembus lebih dalam dan engkau bisa mengingat kematian di kehidupan masa lalumu. Begitu engkau menyentuh titik itu maka metode ini ada di tanganmu; maka engkau dapat bergerak dengan sangat mudah ke semua kehidupan masa lalumu.

Ini adalah satu pengalaman, dan hasilnya adalah luar biasa, karena engkau akan tahu bahwa engkau telah melalui begitu banyak kehidupan yang konyol, sama seperti hidupmu yang sekarang. Engkau telah melakukan hal konyol itu begitu seringnya, berulang kali. Polanya sama, bentuknya sama, hanya rinciannya berbeda. Engkau mencintai wanita lain, sekarang engkau mencintai wanita ini. Engkau mengumpulkan uang ... koin-koin itu sejenis, sekarang koinnya yang berbeda. Tetapi seluruh polanya sama; berulang-ulang.

Begitu engkau dapat melihat bahwa untuk begitu banyak kehidupan engkau telah menjalani omong kosong yang sama, betapa bodohnya seluruh lingkaran setan ini, tiba-tiba engkau terbangun dan semuanya menjadi mimpi. Engkau terlempar jauh darinya, dan sekarang engkau tidak ingin mengulangi hal yang sama di masa depan.

Keinginan berhenti, karena keinginan itu tak lain daripada masa lalu yang diproyeksikan ke masa depan. Keinginan itu tak lain daripada pengalaman masa lalumu yang mencari pengulangan lagi. Keinginan berarti hanya sebuah pengalaman lama yang engkau ingin ulangi lagi - tidak ada yang lain. Dan engkau tidak bisa meninggalkan keinginan kecuali engkau menjadi sadar akan seluruh fenomena ini. Bagaimana engkau bisa meninggalkannya? Masa lalu ada disana sebagai penghalang yang besar, penghalang seperti batu. Ia diatas kepalamu; ia mendorongmu ke masa depan. Keinginan diciptakan oleh masa lalu dan diproyeksikan ke masa depan. Jika engkau dapat mengetahui masa lalu sebagai satu mimpi, semua keinginan menjadi impoten. Mereka jatuh, mereka menjadi layu - dan masa depan menghilang. Dalam hilangnya masa lalu dan masa depan, engkau berubah, engkau tertransformasikan.

Teknik kesebelas:

**RASAKAN SUATU OBYEK (BENDA) DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAK-HADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN BENDA INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG KEHADIRAN OBYEK DAN PERASAAN KETIDAK-HADIRAN OBYEK ITU, PAHAMI.**

RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU - obyek apapun. Misalnya, bunga mawar. Apapun boleh. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU. Pertama, rasakanlah. Melihatnya saja tidak cukup – rasakanlah itu. Engkau melihat bunga mawar, tetapi jantungmu tidak berhenti, engkau tidak merasakannya; jika tidak, engkau mungkin mulai meratap dan menangis, jika tidak engkau mungkin mulai tertawa dan menari. Engkau tidak merasakannya, engkau hanya melihatnya. Dan bahkan melihatnya saja mungkin tidak sepenuhnya, karena engkau tidak pernah melihat dengan sepenuhnya. Masa lalu, memorimu, mengatakan bahwa ini adalah mawar, dan engkau meneruskannya. Engkau belum melihatnya benar-benar. Pikiran berkata bahwa ini adalah mawar. Engkau tahu segala sesuatu tentangnya, seperti yang engkau tahu tentang mawar sebelumnya, jadi ada apa dengan yang satu ini? Jadi engkau meneruskan. Hanya melihat sekilas, cukup untuk menghidupkan kembali memori pengalaman masa lalumu tentang mawar, dan engkau meneruskannya. Bahkan melihatnya pun tidak sepenuhnya.

Tetaplah dengan mawar. Lihatlah, lalu rasakanlah. Apa yang harus dilakukan untuk merasakannya? Ciumlah baunya, sentuhlah dia, biarkan dia menjadi pengalaman tubuh yang mendalam. Pertama tutuplah matamu dan biarkan mawar menyentuh seluruh wajahmu. Rasakanlah. Letakkanlah dia di atas matamu, biarkan matamu menyentuhnya; ciumlah dia. Letakkanlah dia di atas jantungmu, diamlah dengan itu; berikanlah perasaan kepada mawar itu. Lupakanlah segalanya, lupakanlah seluruh dunia. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU DAN RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN, karena jika pikiranmu masih memikirkan hal-hal lain maka perasaan ini tidak akan menembus ke dalam. Lupakanlah semua mawar lainnya, lupakanlah semua orang lain, lupakanlah segalanya. Hanya biarkan mawar ini tetap ada. Hanya mawar, mawar, mawar! Lupakanlah segala sesuatu yang lain, biarkan mawar ini membungkusmu sepenuhnya ... engkau tenggelam dalam mawar.

Ini akan menjadi sulit karena kita tidak begitu sensitif. Tapi bagi wanita hal ini tidak akan begitu sulit; mereka dapat merasakannya lebih mudah. Untuk pria mungkin sedikit lebih sulit, kecuali mereka memiliki rasa estetika yang berkembang, seperti penyair atau pelukis atau musisi - mereka bisa merasakan hal-hal. Tapi cobalah. Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah.

Aku mengajarkan metode ini untuk anak laki-laki salah satu temanku. Dia bisa merasakan dengan sangat mudah. Ketika aku memberinya bunga mawar dan aku memberitahunya semua yang aku telah katakan kepadamu, dia melakukannya, dan ia menikmatinya dengan sangat dalam. Lalu aku bertanya kepadanya, "Bagaimana perasaanmu?" Dia berkata, "Aku telah menjadi bunga mawar – itulah perasaanku. Aku telah menjadi sekuntum mawar." Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah, tapi kita tidak pernah melatih mereka; kalau tidak mereka bisa menjadi meditator terbaik.

Lupakanlah semua obyek lain sepenuhnya. RASAKAN KETIDAK-HADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN OBYEK INI. Ini adalah apa yang terjadi dalam cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, engkau lupa akan seluruh dunia. Jika engkau masih mengingat dunia, maka ketahuilah bahwa ini bukan cinta. Engkau telah melupakan seluruh dunia; hanya yang dicintai atau kekasihmu yang tersisa. Itulah mengapa aku mengatakan cinta adalah meditasi. Engkau bisa menggunakan teknik ini juga sebagai teknik cinta: lupakan segala sesuatu yang lain.

Baru beberapa hari yang lalu seorang teman datang kepadaku dengan istrinya. Istrinya mengeluh tentang satu hal tertentu; itu sebabnya ia datang. Temanku berkata, "Aku telah bermeditasi selama satu tahun dan sekarang meditasiku sudah dalam. Dan sementara aku bermeditasi aku telah menemukan bahwa itu bermanfaat saat satu puncak datang ke meditasiku, aku tiba-tiba meratap, "Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Ini membantuku, tapi sekarang hal yang aneh telah terjadi. Ketika aku bercinta dengan istriku, ketika aku mencapai puncak seksual, aku mulai meratap, 'Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Karena ini istriku sangat terganggu, dan dia berkata, 'Apakah engkau bercinta denganku, apakah engkau sedang bermeditasi, atau apa yang sedang engkau lakukan? Dan mengapa "Rajneesh" ini datang? ' " Pria itu berkata padaku, "Sekarang ini menjadi sangat sulit karena jika aku tidak meratap," Rajneesh, Rajneesh! " Aku tidak bisa mencapai puncaknya. Dan jika aku meratap, istriku sangat terganggu. Dia mulai menangis dan meratap dan membuat sandiwara. Jadi apa yang harus kulakukan? Jadi, aku mengajak istriku datang." Tentu saja, keluhan istrinya adalah benar, karena dia tidak suka orang lain untuk hadir di antara mereka. Itu sebabnya cinta membutuhkan privasi - privasi mutlak. Privasi itu penting, untuk melupakan semua yang lain.

Di Eropa dan Amerika, kini mereka berlatih dengan seks berkelompok. Itu adalah omong kosong - banyak pasangan bercinta di dalam satu ruangan. Hal ini mutlak omong kosong karena dengan itu cinta tidak pernah bisa mendalam. Itu hanya akan menjadi pesta seks. Kehadiran orang lain menjadi penghalang; maka itu tidak bisa menjadi meditasi.

Dengan obyek apapun, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia, engkau berada dalam cinta yang mendalam - dengan bunga mawar atau dengan batu atau dengan apa pun. Tapi syaratnya adalah untuk merasakan kehadiran obyek ini dan merasakan ketidakhadiran semua yang lain. Biarkanlah obyek ini menjadi satu-satunya hal yang terpenting dalam kesadaranmu. Ini akan mudah jika engkau mencoba dengan beberapa obyek yang engkau tentunya cintai.

Akan sulit bagimu untuk meletakkan batu kecil, kerikil, di depanmu dan melupakan seluruh dunia. Itu akan sulit, tapi Zen master telah melakukannya. Mereka memiliki taman batu untuk meditasi. Tidak ada bunga, tidak ada pohon, tidak ada apapun - hanya batu dan pasir. Dan mereka bermeditasi dengan obyek batu karena, mereka berkata, jika engkau dapat memiliki hubungan cinta yang mendalam dengan batu, maka tidak ada seorangpun yang dapat membuat satu penghalang untukmu. Dan pria adalah seperti batu. Jika engkau bisa mencintai batu, maka engkau bisa mencintai seorang pria, maka tidak ada masalah. Pria itu seperti batu - bahkan lebih keras. Sulit untuk memecahkan mereka dan menembus mereka.

Tapi pilihlah beberapa obyek yang engkau tentunya cintai, dan kemudian lupakanlah seluruh dunia. Nikmatilah kehadirannya, cicipilah kehadirannya, rasakanlah, pergilah jauh ke dalamnya dan biarkanlah ia masuk ke dalam dirimu. KEMUDIAN, KESAMPINGKANLAH OBYEK ITU... Dan kemudian datang bagian yang paling sulit dari teknik ini. Engkau telah meninggalkan semua obyek lain, dan hanya satu obyek yang tersisa. Engkau telah melupakan semua, hanya satu yang tersisa.

Sekarang, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG OBYEK... sekarang kesampingkanlah perasaan yang engkau miliki untuk obyek ini. KESAMPINGKANLAH PERASAAN TENTANG OBYEK DAN PERASAAN-KETIDAKHADIRAN OBYEK LAINNYA— dari obyek lainnya. Sekarang hanya ada dua hal; segala sesuatu yang lain tidak ada. Sekarang tinggalkan ketidak-hadirannya juga. Hanya mawar ini, wajah ini, wanita ini, pria ini, batu ini, hadir. Tinggalkan ini juga, dan tinggalkan perasaan juga. Tiba-tiba engkau masuk ke dalam sebuah kehampaan mutlak dan tidak ada yang tersisa. Dan Shiva mengatakan, SADARILAH. Sadarilah kehampaan ini, kekosongan ini. Ini adalah sifat dasarmu, ini adalah yang kesadaran murni.

Akan sulit untuk mendekati ketiadaan secara langsung - sangat sulit dan berat. Sehingga lebih mudah untuk melalui satu obyek sebagai kendaraan. Pertama tempatkanlah satu obyek dalam pikiran, dan rasakanlah begitu dalamnya hingga engkau tidak perlu mengingat apa-apa lagi. Seluruh kesadaranmu diisi dengan satu obyek ini. Kemudian tinggalkanlah ini juga, lupakanlah ini juga.

Engkau jatuh ke dalam jurang. Sekarang tidak ada yang tersisa, tidak ada obyek. Hanya subjektivitasmu yang ada - murni, tidak terkontaminasi, kosong. Wujud murni ini, kesadaran murni ini, adalah sifat dasarmu. Tapi lakukanlah setahap demi setahap; jangan mencoba seluruh teknik ini sekaligus. Pertama buatlah perasaan tentang obyek. Selama beberapa hari hanya lakukan bagian ini, jangan lakukan keseluruhan teknik.

Pertama, selama beberapa hari atau beberapa minggu, lakukanlah hanya satu bagian - bagian pertama. Buatlah obyek-perasaan; penuhilah dirimu dengan obyek. Dan gunakanlah satu obyek, jangan terus menerus mengubah obyek, karena dengan setiap obyek engkau akan harus membuat usaha yang sama lagi. Jika engkau telah memilih satu bunga mawar, kemudian teruskan menggunakan bunga mawar setiap hari. Penuhilah dirimu dengannya sehingga suatu hari engkau bisa berkata, "Sekarang aku adalah bunga." Maka bagian pertama terpenuhi. Ketika hanya bunga yang ada dan semua yang lain dilupakan, kemudian nikmatilah ide ini untuk beberapa hari. Hal ini indah dalam dirinya sendiri - sangat, sangat indah, vital, kuat dalam dirinya sendiri.

Rasakanlah itu selama beberapa hari. Dan kemudian, ketika engkau selaras dengannya dan itu telah menjadi mudah, maka engkau tidak perlu berusaha keras. Kemudian bunga itu datang dengan tiba-tiba, seluruh dunia dilupakan dan hanya bunga yang tersisa.

Kemudian cobalah bagian kedua: tutuplah matamu dan lupakanlah bunga itu juga. Jika engkau telah melakukan yang pertama, yang kedua tidak akan sulit - ingatlah. Tetapi jika engkau mencoba seluruh teknik dalam satu sesi, bagian kedua akan mustahil - karena jika engkau dapat melakukan yang pertama, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia untuk satu bunga, engkau juga bisa melupakan bunga untuk ketiadaan. Jadi bagian kedua akan datang, tapi pertama-tama engkau harus berjuang untuk itu. Tapi pikiran itu sangat penuh tipu daya. Pikiran akan selalu mengatakan untuk mencoba semuanya, dan kemudian engkau tidak berhasil. Maka pikiran akan mengatakan, "Hal ini tidak berguna," atau, "Ini bukan untuk saya." Cobalah sebagian-sebagian jika engkau ingin berhasil. Biarkan bagian pertama selesai, dan kemudian lakukan yang kedua. Maka objek tersebut tidak ada dan hanya kesadaranmu yang tersisa, seperti cahaya, api tanpa apapun di sekitarnya.

Engkau memiliki sebuah lampu dan cahaya lampu itu jatuh mengenai banyak obyek. Visualisasikanlah itu. Di kamarmu ada begitu banyak obyek. Jika engkau membawa satu lampu ke dalam kegelapan ruangan, semua obyek akan disinari. Lampu memancarkan cahaya pada setiap obyek sehingga engkau dapat melihat mereka. Sekarang tinggallah dengan satu obyek; biarkanlah hanya ada satu objek. Lampunya sama, tetapi sekarang hanya satu objek yang diterangi cahayanya. Sekarang hapuslah obyek itu juga: sekarang cahaya tersisa tanpa obyek apapun.

Hal yang sama terjadi dengan kesadaranmu. Engkau adalah api, cahaya; seluruh dunia adalah obyekmu. Engkau meninggalkan seluruh dunia, dan engkau memilih salah satu obyek untuk konsentrasimu. Apimu tetap sama, tapi sekarang sudah tidak terisi oleh banyak-obyek, ia terisi hanya oleh satu. Lalu jatuhkanlah obyek itu juga. Tiba-tiba hanya ada cahaya - kesadaran. Cahaya yang tidak menerangi apa pun. Buddha menyebutnya NIRVANA; Mahavira menyebutnya Kaivalya – kesendirian yang total. Upanishad menyebutnya pengalaman Brahman, atau Atman. Shiva mengatakan bahwa jika engkau dapat melakukan satu teknik ini, engkau akan menyadari yang Tertinggi.

Teknik kedua belas:

**KETIKA SUASANA HATI MENENTANG (DONGKOL ATAU JENGKEL) PADA SESEORANG ATAU MENYENANGI SESEORANG MUNCUL, JANGAN MENEMPATKAN SUASANA HATI ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN, TAPI TETAPLAH TERPUSAT.**

Jika kebencian muncul terhadap seseorang atau cinta muncul untuk seseorang, apa yang kita lakukan? Kita memproyeksikannya pada orang itu. Jika engkau merasa benci terhadapku, engkau melupakan dirimu sepenuhnya dalam kebencianmu; hanya aku yang menjadi obyekmu. Jika engkau merasakan kasih kepadaku, engkau melupakan dirimu

sepenuhnya; hanya aku saja yang menjadi obyek. Engkau memproyeksikan cinta atau benci atau apapun kepadaku. Engkau lupa sepenuhnya akan pusat dalam dirimu; orang lain yang menjadi pusat. Sutra ini mengatakan ketika kebencian timbul atau cinta timbul, atau setiap suasana hati baik atau buruk terhadap siapa pun, janganlah memproyeksikan itu kepada orang yang bersangkutan. Ingat, engkau adalah sumber darinya.

Aku mencintaimu – perasaan normalnya ialah bahwa engkau adalah sumber cintaku. Sebenarnya bukan begitu. Akulah sumbernya, engkau hanyalah layar dimana aku memproyeksikan cintaku. Engkau hanyalah layar; aku memproyeksikan cintaku padamu dan aku mengatakan bahwa engkau adalah sumber cintaku. Ini bukan fakta, ini adalah fiksi. Aku menarik energi cintaku dan memproyeksikannya padamu. Dalam energi cinta yang diproyeksikan kepadamu, engkau menjadi indah. Engkau mungkin tidak indah untuk orang lain, engkau mungkin benar-benar menjijikkan untuk orang lain. Mengapa? Jika engkau adalah sumber cinta maka semua orang akan merasa sayang kepadamu, tetapi engkau bukan sumbernya. Aku memproyeksikan cinta, maka engkau menjadi indah; seseorang memproyeksikan kebencian, maka engkau menjadi menjijikkan. Dan orang lain tidak memproyeksikan apa-apa, dia tidak peduli; ia mungkin bahkan tidak melihatmu. Apa yang terjadi? Kita memproyeksikan suasana hati kita sendiri pada orang lain.

Itulah sebabnya, jika engkau sedang berbulan madu, bulan terlihat indah, ajaib, mengagumkan. Tampaknya seluruh dunia berbeda. Dan pada malam yang sama, hanya untuk tetanggamu, keajaiban malam ini mungkin sama sekali tidak terjadi. Anaknyanya telah meninggal - maka bulan yang sama hanya kesedihan, tak tertahankan. Namun bagimu itu adalah mempesona, menarik; ini menjengkelkan. Mengapa? Apakah bulan itu sumber atau apakah bulan hanya sebuah layar dan engkau memproyeksikan dirimu sendiri?

Sutra ini mengatakan, **KETIKA SUASANA HATI BURUK ATAU BAIK TERHADAP SESEORANG MUNCUL, JANGANLAH ARAHKAN ITU PADA ORANG YANG BERSANGKUTAN**, - atau pada objek tersebut. Tetaplah terpusat. Ingatlah bahwa engkau adalah sumbernya, jadi jangan bergerak ke orang lain, bergeraklah ke sumbernya. Ketika engkau merasa benci, jangan pergi ke obyeknya. Pergilah ke titik darimana kebencian itu datang. Pergilah tidak ke orang yang dituju, tapi ke pusat darimana ia datang. Bergeraklah ke pusat, pergilah ke dalam. Gunakan benci atau cinta atau marah atau apa pun sebagai perjalanan menuju pusat bathinmu, ke sumbernya. Bergeraklah ke sumbernya dan tetaplah berpusat di sana.

Cobalah! Ini adalah teknik psikologis yang sangat, sangat ilmiah. Seseorang telah menghina - kemarahan tiba-tiba meletus, engkau gelisah. Kemarahan mengalir ke arah orang yang telah menghina. Sekarang engkau akan memproyeksikan seluruh kemarahan ini kepadanya. Dia tidak melakukan apa-apa. Jika dia telah menghina, apa yang yang telah dilakukannya? Dia baru saja menusukmu, ia telah membantu kemarahanmu untuk bangkit - tapi kemarahan adalah milikmu. Jika ia pergi ke Buddha dan menghinaNya, dia tidak akan mampu menciptakan kemarahan apapun dalam diriNya. Atau jika dia pergi kepada Yesus, Yesus akan memberinya pipi lainnya. Atau jika dia pergi ke Bodhidharma, ia akan mengaum dengan tawa. Jadi itu tergantung.

Orang lain bukanlah sumbernya, sumbernya selalu ada dalam dirimu. Orang lain memukul sumbernya, tetapi jika tidak ada kemarahan dalam dirimu, ia tidak bisa keluar. Jika engkau memukul seorang buddha, hanya kasih sayang yang akan keluar karena hanya kasih sayang yang ada. Kemarahan tidak akan keluar karena kemarahan tidak ada. Jika engkau melempar ember ke dalam sumur kering, tidak ada yang keluar. Dalam sumur yang berisi air, engkau melempar ember dan air keluar, tapi air itu dari sumurnya. Ember hanya

membantu untuk membawanya keluar. Jadi orang yang menghinamu hanya melempar ember ke dalam dirimu, dan kemudian ember akan keluar penuh dengan kemarahan, benci, atau api yang ada dalam dirimu. Engkau adalah sumbernya, ingat.

Untuk teknik ini, ingatlah bahwa engkau adalah sumber dari segala sesuatu yang engkau terus proyeksikan ke orang lain. Dan setiap kali ada suasana hati buruk atau baik, segeralah bergerak ke dalam dan pergilah ke sumber darimana kebencian ini datang. Tetaplah berpusat di sana; jangan bergerak ke obyek. Seseorang telah memberikanmu kesempatan untuk menyadari kemarahanmu sendiri – berterimakasihlah padanya segera dan lupakanlah dia. Tutuplah matamu, bergeraklah dalam, dan sekarang lihatlah sumber dari mana cinta ini atau kemarahan datang. Darimana? Pergilah ke dalam, bergeraklah di dalam. Engkau akan menemukan sumber di sana karena kemarahan berasal dari sumbermu.

Benci atau cinta atau apa pun berasal dari sumbermu. Dan akan sangat mudah untuk pergi ke sumbernya pada saat engkau marah atau dalam cinta atau dalam benci, karena engkau menjadi panas. Sangat mudah untuk bergerak ke dalam. Kabelnya panas dan engkau bisa membawanya ke dalam, engkau dapat bergerak ke dalam dengan panasnya itu. Dan ketika engkau mencapai titik sejuk di dalam, engkau tiba-tiba akan menyadari suatu dimensi yang berbeda, satu dunia yang berbeda terbuka di depanmu. Gunakanlah kemarahan, gunakanlah kebencian, gunakanlah cinta untuk masuk dalam.

Kita menggunakannya selalu untuk bergerak ke orang lain, dan kita merasa sangat frustrasi jika tidak ada orang untuk diproyeksikan. Kemudian kita terus memproyeksikan bahkan pada benda atau obyek mati. Aku telah melihat orang menjadi marah pada sepatu mereka, melemparkan mereka dalam kemarahan. Apa yang mereka lakukan? Saya telah melihat orang marah mendorong pintu dalam kemarahan, melemparkan kemarahan mereka ke pintu, menyalahgunakan pintu, menggunakan bahasa kotor terhadap pintu. Apa yang mereka lakukan?

Aku akan menutup ceramah ini dengan satu pemahaman Zen mengenai hal ini. Salah satu guru Zen yang terbesar, Lin Chi, pernah berkata, "Ketika aku masih muda aku sangat terpesona pada berperahu. Aku punya satu perahu kecil, dan aku akan pergi ke danau sendirian. Selama berjam-jam aku akan tinggal di sana.

"Suatu ketika dengan mata tertutup aku berada di dalam perahuku bermeditasi pada malam yang indah. Satu perahu kosong datang mengambang ke hilir dan menabrak perahuku. Mataku terpejam, jadi aku pikir, 'Seseorang ada di sini dengan perahunya, dan ia telah menabrak perahuku.' Kemarahan muncul. Aku membuka mataku dan aku hampir mengatakan sesuatu kepada orang itu dengan marah, kemudian aku menyadari bahwa perahu itu kosong. Maka tidak ada cara untuk bergerak. Kepada siapa aku bisa mengekspresikan kemarahanku? Perahu itu kosong. Perahu itu hanya terapung ke hilir, dan itu telah datang dan menabrak perahuku. Jadi tidak ada yang bisa dilakukan. Tidak mungkin memproyeksikan kemarahan pada perahu yang kosong. "

Jadi Lin Chi berkata, "Aku memejamkan mataku. Kemarahan itu ada, tapi ia tidak menemukan jalan keluar, aku menutup mata dan hanya melayang mundur dengan kemarahan. Dan kapal kosong itu menjadi penyadaranku. Aku sampai ke satu titik dalam diriku di malam sunyi itu. Perahu kosong itu adalah guruku. Dan sekarang jika seseorang datang dan menghinaku, aku tertawa dan aku berkata, 'perahu ini juga kosong.' Aku menutup mataku dan aku pergi ke dalam. "

Gunakanlah teknik ini. Teknik ini dapat membawa keajaiban untukmu.

OSHO Indonesia